

Yrttibroileri

Mausta seuraava ruoka lempiyrtteilläsi, esimerkiksi tuoreella rakuunalla tai basilikalla.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsennys: 40 minuuttia 4 annosta	
reilu 1 kg	nahattomia broilerinpaloja
8	uutta
8	pienehköä sipulia
4	porkkanaa viipaloituna
3 dl	kanalientä
1 dl	kuivaa valkoviiniä
1 rkl	sitruunamehua
3	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1 tl	oreganoa
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
vastajauhettua	mustapippuria
hieman	suolaa
2 rkl	persiljasilppua
1. Kuumenna uuni +240°-asteiseksi . Aseta broilerinpalat, perunat, sipulit ja porkkanat uunivuokaan.	

2. Sekoita kanaliemi, valkoviini ja sitruunamehu. Kaada liemi kanapalojen ja kasvisten päälle vuokaan. Sirottele pinnalle valkosipulisilppu, oregano, timjami, mustapippuri ja tarvittaessa hieman suolaa.
3. Kypsennä uunissa **40 - 45 minuuttia**. Kääntelee broilerinpaloja ja vihanneksia silloin tällöin ja kostuttele paistoliemellä. Jos liemi uhkaa kuivua, lorauta sekaan kuumaa kanalientä.
4. Asettele broilerinpalat lämmitetyille tarjoiluvadille. Laita vihannekset broilerinpalojen ympärille. Ripottele päälle persiljasilppua.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	298 g
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	99 mg
Proteiineja	33 g
Hiilihydraatteja	19 g
Natriumia	235 g
Kuituja	4 g
Sokeria lisätty	0 kcal